

きょうとスポーツ



特集 京都バスケット 新時代の幕開け

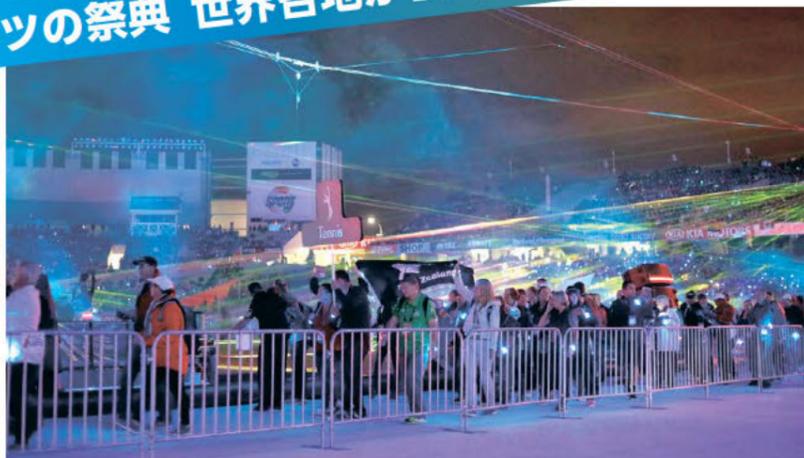
写真: (C)JBA



WMG2017 オークランド大会



生涯スポーツの祭典 世界各地から2万8千人がオークランドに集結



開会式の様子。参加者は競技別にスタジアムを進行する
(一財)関西ワールドマスターズゲームズ2021組織委員会提供)＝イーデン・パーク

開会式

会場は、世界的に有名なラグビーの「オールブラックス」(ニュージーランド代表チームの愛称)の本拠地にも

会場は、世界的に有名なラグビーの「オールブラックス」(ニュージーランド代表チームの愛称)の本拠地にも課題だろう。



4年に1度、オリンピックの翌年に開催される生涯スポーツの祭典「ワールドマスターズゲームズ(WMG)」は、2021年には、京都市など関西一円で開催される。その直前大会となるニュージーランド・オークランド大会(28競技45種目)が4月21日から30日まで開かれた。約2万8千人が参加、日本人は約380人だったという。京都女性スポーツの会水野加余子会長では22人が会場入り、競技に出場するなど、WMGの魅力に魅了された。4年後、アジアでは初開催となる関西大会へ向け、同会の橋本雅子副会長にレポートしてもらった。

なっている同国最大の競技場「イーデン・パーク」。WMGの出場者は国別ではなく競技別に分けられ、8万人収容のスタンドに座って開会式を待った。夕間迫る中、主催者、関係者の挨拶など式典自体は1時間ほど。ピッチでは、華やかな歌や踊りのパフォーマンスがあり、スタンドでビールを飲んだり、ハンバーガーを食べたりしながら楽しんだ。最後に、競技別にアナウンスがあり、呼ばれた競技の出場者がスタンドからピッチに降り立った。五輪のような各国選手団の行進はなく、出場者そのままスタジアムを出て近くの鉄道の駅へ。輸送用の鉄道は、上下線とも同じ方向(復路)に運転されていて、乗客を短時間でさばっていた。関西大会では、京都市が開会式の会場になる。大勢の参加者をどのように楽しませるか、ということでは、「益満利」のイメージが浮かんだ。世界の人々が交流でき、日本文化のアピールになるのでは…。一方、大勢の参加者の輸送は大きな課題だろう。

競技に出場



WAKA AMA(カヌー)競技に参加した京都女性スポーツの会チーム

京都女性スポーツの会では、何か競技に出場することにした。競技によっては出場定員がいっぱいになっていたが、10キロマラソンはまだ余裕があった。それと、当地の伝統種目「WAKA AMA(カヌー)」に出場した。6人で漕ぐのだが、久美浜湾で1回だけカヌーの練習をしただけの即席チームだ。それでも、現地では嫌な顔をされるどころか、他チームのコーチが教えにきてくれたり、レース中は、ダントツ最下位チームなのに、「京都からやってきた」とアナウンスしてくれて、大拍手を浴び、こちらは涙が出るほどの大感激。WMGの良さを実感できた。

ペーパーレス

大会を訪れ、最初に公式バッグと、各種クーポン券が付いたガイドブックをもらった。IDカードを首にぶら下げておけば、乗り物が無料になったり、街では多くのボランティアが助けてくれた。

おもてなし

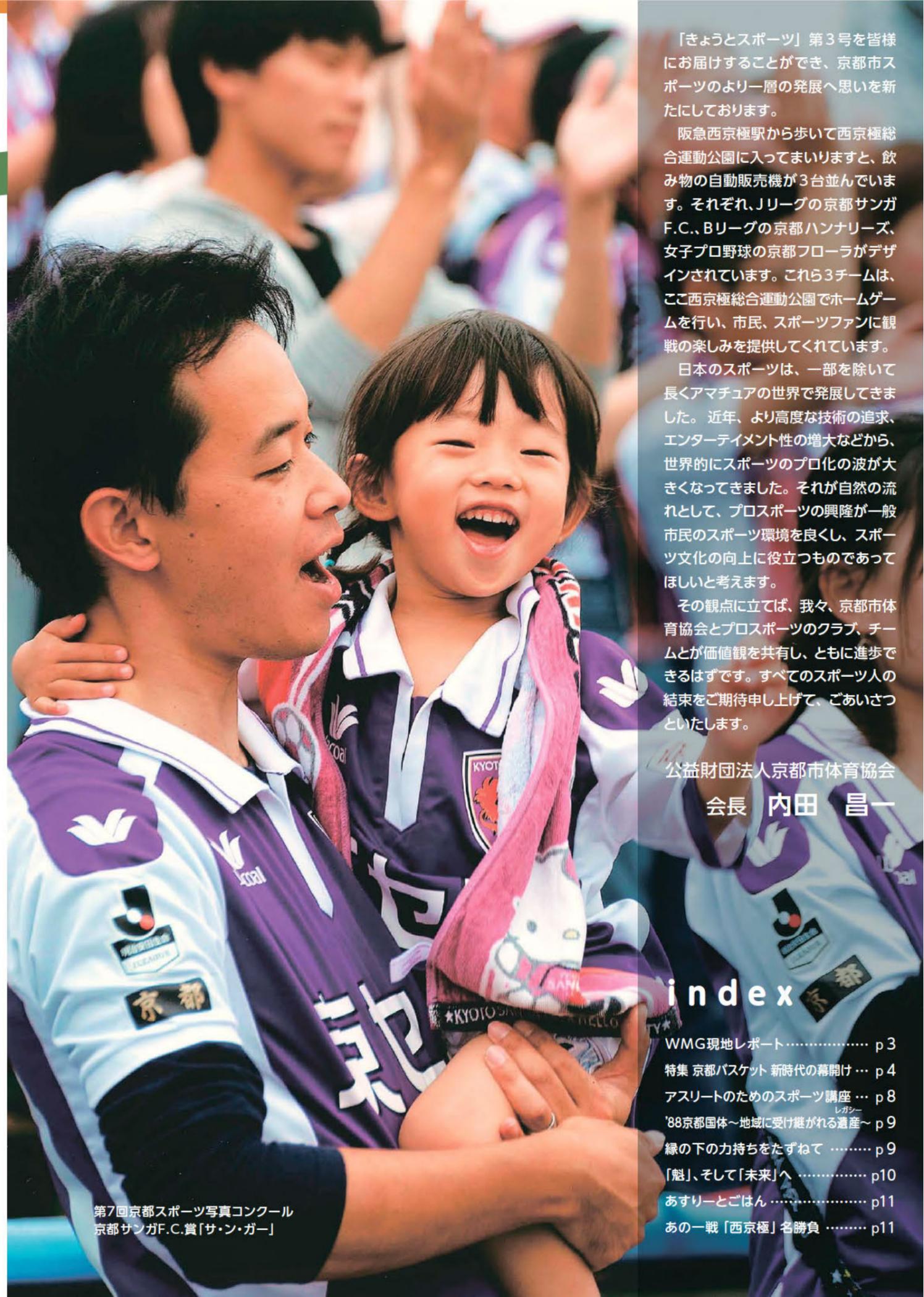
いよいよ次の大会は「関西」だが、外国人にとっては、「京都」は知っている。関西は分らない。開催地の知名度アップが必要だろう。ボランティアは競技出場者と同数ぐらいに思えた。その日のTシャツ姿だが、関西ととりわけ京都ならTシャツでなく「はっぴ」にするなど、ホスピタリティ(おもてなし)に工夫が必要と感した。

ワールドマスターズゲームズ2021関西

2021年5月15日から30日まで、近畿6府県と、鳥取県、徳島県で32競技55種目を実施する。概ね、30歳以上ならだれでも予選なしでエントリーできる。京都市では、開会式、陸上競技(トラック&フィールド)、バドミントン、スカッシュ、空手道を実施する。大会準備の事務局は、大阪市北区中之島6-2-27 中之島センタービル23階にある。

橋本 雅子 (はしもと まさこ)

京都女性スポーツの会副会長、龍谷大学短期大学部教授、一般社団法人京都府バスケットボール協会理事、京都女性バスケットボール連盟理事長



第7回京都スポーツ写真コンクール
京都サンガF.C.賞「サ・ン・ガ」

「きょうとスポーツ」第3号を皆様にお届けすることができ、京都市スポーツのより一層の発展へ思いを新たにしております。

阪急西京極駅から歩いて西京極総合運動公園に入ってまいりますと、飲み物の自動販売機が3台並んでいます。それぞれ、Jリーグの京都サンガF.C.、Bリーグの京都ハンナリーズ、女子プロ野球の京都フローガデザインされています。これら3チームは、ここ西京極総合運動公園でホームゲームを行い、市民、スポーツファンに観戦の楽しさを提供してくれています。

日本のスポーツは、一部を除いて長くアマチュアの世界で発展してきました。近年、より高度な技術の追求、エンターテインメント性の増大などから、世界的にスポーツのプロ化の波が大きくなってきました。それが自然の流れとして、プロスポーツの興隆が一般市民のスポーツ環境を良くし、スポーツ文化の向上に役立つものであってほしいと考えます。

その観点に立てば、我々、京都市体育協会とプロスポーツのクラブ、チームとが価値観を共有し、ともに進歩できるはず。すべてのスポーツ人の結束をご期待申し上げて、ごあいさついたします。

公益財団法人京都市体育協会
会長 内田 昌一

index

- WMG現地レポート…………… p3
- 特集 京都バスケット 新時代の幕開け… p4
- アスリートのためのスポーツ講座… p8
- '88京都国体～地域に受け継がれる遺産～ p9
- 縁の下の力持ちをたずねて…………… p9
- 「魁」、そして「未来」へ…………… p10
- あすりーとごほん…………… p11
- あの一戦「西京極」名勝負…………… p11

kyoto basketball



ストリートバスケット、3on3（スリーオンスリー）の名称で、ファッション性の強いスポーツとして生まれた3人制のバスケットボール。2007年に、国際バスケットボール連盟（FIBA）が正式種目に採用し、現在は「3×3（スリーバイスリー）」ルールが確立した。3年後の東京五輪では、新しい正式種目の一つになる。

京都府バスケットボール協会では、すでに「3×3特別部」をつくり、普及に取り組み始めた。同部の堤隆司部長府立清明高校教諭は「選手が個人技を思う存分発揮できる面白さがあり、だれもが思い通りにチームをつくって大会に出られる利点も」と、仲間づくりを呼びかける。

第3回3×3日本選手権の京都府予選を2016年12月に向日市民体育館で初めて開いた。向日市では先行して毎年、ストリートバスケット大会を開催しているが、そこに京都府予選を新しく位置付けた格好だった。試合は、オープン（年齢制限なし）に男子7チーム、女子2チームが、U-18（18歳以下）に男女とも3チームがそれぞれ出場した。女子のU-18で優勝した市立紫野高校バスケットボール部3年生チームパールガールズは日本選手権（2017年3月・東京開催）で5位になった。

それでも、京都には、常設の3×3コートや、固定メンバーで継続して活動するチームが「ほとんどない」という状況（堤部長）。そんな中、7月1日に、西京極総合運動公園に屋外バスケットゴール（2基）が完成し、除幕式と、記念のフリースローチャンピオン大会が開かれた。3×3にもつながるプレーが、いつでも、だれもが楽しめる場所に、と期待されている。

7月、西京極総合運動公園内に新設されたバスケットゴール



kyoto basketball

100年の伝統を誇る京都のバスケットボールに「新風」が吹き始めた。2020年の東京五輪で正式種目になる「3×3（スリーバイスリー）」の京都での取り組みが本格化。プロの新生Bリーグには、TKbjリーグで活躍した京都ハンナリーズが継続加盟した。ジュニア選手の育成などにも意欲を見せる。京都のスポーツ活性化にとっても期待が大きいバスケットボールの“動き”を紹介する。

文＝スポーツライター 井上年央
写真提供：（公財）日本バスケットボール協会

京都バスケット 新時代の 幕開け

京都から世界へ 3×3 始動。



東京五輪を見据えて、3×3普及に取り組む日本バスケットボール協会では、「3×3ガイドブック」を作成し、国際大会、プレーの引き、ルール解説などを紹介している。また、第4回日本選手権の開催（U-18・2017年12月、オープン・2018年6月）を決定、府協会では前回に続いて予選会を開く。一層の普及には、大会開催やコートの確保など条件整備の課題もあるが、堤部長は「ファミリーでチームをつくってもいいですし、楽しみ方はいろいろあります」と前向きだ。



日本初の3×3国際審判 伊藤亮介さん

「3×3」国際審判の日本の第1号が、伊藤亮介さん（京都府職員）だ。Bリーグ審判でもあり、一方で、日本バスケットボール協会審判部「3×3分科会」担当として、東京五輪も含めた国内外の3×3審判活動を統括する役割も担っている。

伊藤さんは香川県高松市の出身。高校時代はインターハイ・バスケ県予選決勝で敗れた思い出も。1992年に大学進学で京都へ。体育会ではなく、京都クラブリーグのチームで楽しんだ。「そのときに、審判をする機会があったので」と興味を持ち、国内最上級審判の「2A級（現S級）」の資格を取った。

「3×3」の国内トップ（プロ）リーグ「3x3.EXE」は2014年に誕生、伊藤さんは初年度から審判に。2016年5月には、マレーシアで国際審判テストに合格、日本人第1号になった。審判はプレー中の反則を見逃さず、公平に試合を進めるのが第一だが、Bリーグ、Jリーグなどプロスポーツでは、観客が楽しめる試合になるように、というのも大事。伊藤さんは「3×3は、その傾向が一層強いと思いますね。選手のプレーを注視しながら、背中で「観客が盛り上がっているか」を感じ取ることも必要です」と「試合の総合プロデューサー」を意識する。

東京五輪で「3×3」は日本の有望種目という見方もある。伊藤さんは五輪成功と同時に、「3×3」をもっと普及しようと、活動の幅を広げている。



昨シーズン、ハンナリーズに加入した岡田選手は、チームの中心選手として活躍した。



京都市バスケットボール協会
加藤 盛司 会長

ハンナリーズとは、リーグがオフの時に、小中学生のバスケットボール・クリニックを開催するなど、市協会としても連携している。京都のバスケットボールは、過去に全日本級の選手も輩出しているが、さらにバスケット人口を増やすなど、盛り上げる努力を続けたい。

プロフィール

兒玉 幸長
(こだま ゆきな)

2013年から京都バスケットボール協会(現 一般社団法人京都府バスケットボール協会)会長、近畿バスケットボール協会(現 一般社団法人近畿バスケットボール協会)副会長。16年6月に公益財団法人日本バスケットボール協会副会長に就任。



高田 典彦
(たかだ のりひこ)

1990年株式会社京都第一科学(現 アークレイ株式会社)入社。株式会社エムシー研究所取締役等を経て、15年9月に京都ハンナリーズを運営するスポーツコミュニケーションKYOTO株式会社代表取締役社長に就任。



一般社団法人 京都府
バスケットボール協会 会長

兒玉 幸長

スポーツコミュニケーションKYOTO
株式会社 代表取締役社長

高田 典彦

京都のバスケットボール「百年」の歴史の中で、2009年に旧bjリーグに加盟、2016-17京都のバスケットボールを盛り上げよう、という兒玉幸長会長と、スポーツコミュニケーション

初めての地元プロチームが京都ハンナリーズだ。シーズンは、新生Bリーグで戦った。思いを共有する京都府バスケットボール協会のKYOTOの高田典彦代表が語り合った。



写真提供: ©KyotoHannaryz/B-league



洛南高出身の伊藤選手(左)。新シーズンの活躍に期待がかかる。



手ごたえを感じたBリーグ初年度 西地区5位でフィニッシュ

—Bリーグ初年度は25勝35敗で、1部の西地区6チーム中5位でした。

高田 ご存知の通り、Bリーグは従来のNBLと、我々が戦っていたTKbjリーグが一緒になり、正直、試合のレベルが予想できなかった。(60試合を行う)序盤に6連敗したが、元日本代表の岡田優介選手を中心に、その後は3連勝するなど、ドロ沼を脱出した。次の2017-18シーズンに向けて、どういう準備をすべきかなど、手ごたえをつかんだという感じだ。

—兒玉会長は、日本バスケットボール協会の副会長であり、Bリーグ全体に目配りする立場ですね。

兒玉 初年度のBリーグはシーズントータル観客数を200万人と考えていた。結果は220万人になり、予想を超えた。従来のNBLとTKbjリーグの2リーグを合わせた年間観客数が150万人だから、1つのリーグに合流したBリーグは、観客数の面では成功といえるだろう。ただ、認知度の調査では、Bリーグを知っているのは64.8%で、サッカーリーグの90%に及ばない。そんな中で、ハンナリーズの観客動員は、Bリーグが掲げた1試合平均3000人に届かなかった。

お客さんと呼べる選手をどう育てるかも課題
高田 Bリーグ発足を控えて、

チームのPRビラを初めて選手が配ったり、集客の多い千葉ジェッツ、栃木ブレックスの両クラブを参考にさせてもらうなど、取り組んだ。それで学んだことだが、地元イベントなどにこまめに顔を出すなど、地道な努力が必要だと痛感した。

兒玉 スター選手のいるチームの集客は、やはり好調だ。西地区のチームには、スター選手が少ないのが現状だが、お客さんと呼べる選手をどう育てるかも課題だと思ってる。

高田 洛南高校OBの伊藤達哉選手(当時東海大4年)と今年2月に選手契約できた。ユニバーシアード日本代表も経験しており、京都のみならず、応援してもらいたい。チーム全体として、ハンナリーズ発足当時から、府協会さんには、いろいろとバックアップしてもらっている。

15歳以下の育成システム構築 来夏目標に

兒玉 さっき、ハンナリーズの試合の観客数の話をしたが、府協会には1万2000人ほどが登録をしている。ハンナリーズのホーム試合で調査したところ、バスケットボール関係者といえる観客は5%~15%だった。協会としても、この割合をもっと増やしていく努力が必要だと考えている。それと、話は別になるが、ジュニア選手の強化という面で、Bリーグチームは15歳以下の育成を行うことになった。

高田 ハンナリーズは、小学生のバスケットボールをすでに展開している。その中には、いわゆる選抜コースといった内容もある。さらに、来夏の夏ごろを目標に、15歳以下の育成のシステムを構築しようという、場所やコーチ陣の準備を進めている。

対談 バスケットボールを京都の文化にする



'88 京都国体 ～地域に受け継がれる遺産～

レガシー
第3回

自転車・ロード
×
右京区京北
南丹市美山町



北桑田高校自転車部は2度のインターハイ優勝を誇る



美山サイクルロード大会には全国から選手が集う

京都国体の自転車競技ロード種目は、当時の北桑田郡の京北町(現右京区)と美山町(現南丹市)、それに左京区の一部を通過する一周約80キロのコースで行われた。成年種別は2周、少年種別は1周と美山町の九鬼ヶ坂コース2周を加えた距離だった。

右京区京北にある府立北桑田高校の自転車部は、日々の練習を京都国体当時のコースの一部で行う。上田敬史監督は「京都国体のとき、私は小学生でした。母校の北桑田高校教諭になり、自転車競技の役員さんなどから京都国体の話を何回も何回も聞かされましたね」と振り返る。地域の期待を感じながら、2009(平成21)年の奈良インターハイでは、個人種目の

成績を合算する学校対抗で初優勝を飾った。5年後、2014(平成26)年の山梨インターハイで2度目の優勝を成し遂げている。

京北や美山の一般道で走行練習していても、上田監督は「邪魔者扱いされることは、ほとんどありません。むしろ、走り去る車から応援のサインを出してもらったり、地域の方々に支えられています」と、インターハイ、国体での活躍を常に視野に入れている。

一方、南丹市美山町では、京都国体を機に「美山サイクルロード」という大会が始まり、今も、毎年5月に開いている。全国から約1,000人が出

場、初心者からトップ選手までのクラス別で行う。公道の一部交通規制もあるが、地元の受け入れは京都国体当時と変わらず温かい。通過する自転車のタイヤがパンクしないように、沿線住民がボランティアで道路上を清掃する。大会運営に必要な機器を設置するのには民家のガレージが開放されている。

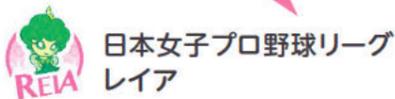
のどかな山里の南丹市美山町と、京都の奥座敷ともいえる右京区京北だが自転車競技の“熱い血”が脈々と流れている。



縁の下の力持ちをたずねて

第3回

女子プロ野球選手の育成



開幕から8シーズン目を迎えた日本女子プロ野球リーグ。京都フローラ、兵庫ディオネ、埼玉アストライアの3チームが年間60試合(2017シーズン)を戦い、シーズン女王を争う。日本の女子硬式野球は世界ランキング1位。国内の競技レベルの向上と普及にリーグは大きく貢献してきた。そんな女子プロ野球には、高卒でプロ入りした2年目までの選手で構成された育成球団「レイア」というチームが所属する。華々しい表舞台には登場しないレイアに与えられた役割は「選手の育成」と「女子野



©Japan Women's Baseball League

球の拡大」だ。

レイアには現在12名の選手が所属する。最先端の科学トレーニングを導入した練習や、全国のアマチュアチームとの交流戦などを通して、日々プロ選手としての身体づくりと技を磨いている。練習以外の時間には幼児から中学生を対象にした野球教室やイベントへの参加、リーグ公式戦の運営補助などに汗を流す。昨シーズンまでの2年間は東北に拠点を置き、女子野

球普及の足掛かりを築いた。その活動は京都に移転した今シーズンも変わらず続けられ、リーグを支える重要な活動のひとつになっている。

リーグ戦には参加しないレイアの、唯一にして最大のチームの目標が「ジャパンカップ」への出場だ。全国のプロ・アマが参加し、真の女子硬式野球チームの日本一を決めるこの大会。レイアは過去2度、出場を逃している。レイアの橋本ひかり監督は「レイアのレベルアップが女子プロ野球全体の底上げに繋がる」と初の本戦出場に意欲を見せる。今年は10月25日にわかさスタジアム京都で出場決定戦が行われる。

「トップレベルのステージで野球をしたい」という志を持ち、女子プロ野球選手という道を選び拓いたレイアの選手たち。彼女たちの挑戦はまだ始まったばかりだ。日々、白球を追うその純粋な眼差しの中には彼女たちの夢の続きー日本の女子野球の未来が広がっている。



アスリートのための スポーツ講座

柔道全日本チームにみる スポーツ現場の情報戦略活動

びわこ成蹊スポーツ大学 教授 高橋佳三

競技スポーツと スポーツ情報戦略活動

現代の競技スポーツでは、情報戦略活動が非常に重要な役割を担っています。「情報戦略」の「情報」とは「インフォメーション」ではなく「インテリジェンス」と訳されます。情報戦略(インテリジェンス)活動とは「生の素材(インフォメーション)を収集してインテリジェンスとして加工し、次に取るべき行動の判断材料を作り出す全ての活動」を指します。

柔道全日本チームの 情報戦略活動

2016年開催のリオデジャネイロ五輪において、柔道全日本チームは金2、銀1、銅4と大躍進、男子は全階級メダルという素晴らしい成績を収めました。全日本柔道連盟の情報戦略活動は、ゴジラ(Gold Judo Ippon Revolution Accordance)と呼ばれるシステムにより行われています。そのゴジラを仕切った石井孝法氏へのインタビュー(2016年9月19日)を元に、柔道全日本チームのインテリジェンス活動について述べていきます。

写真は試合会場での活動の様子です。まず、メンバーが世界の主要7大会で映像を取得します。現地での撮影の他、国際柔道連盟がネット上に公開している映像なども分析の対象となります。取得された映像を元に「技の比率、時間帯ごとの得失点、左右の技の分類のほか、道着を14カ所のポイントに振り分けて、組み手と技の関連性」などについて分析します。このようなデータの積み重ねからコーチは戦略を練り、選手にコーチングを行います。最近では審判の傾向も分析しているといえます。

リオデジャネイロ五輪では、日本との時差12時間を利用して、試合後すぐにデータをアップロードし、日本にいる分析班が試合のデータを分析、リオデジャネイロで朝を迎える頃には分析結果が出ているという、非常に効率のよい流れでコーチおよび選手に情報が伝達されていたようです。



石井氏が4年間で見た試合数は男女計約8,000試合に上る。試合会場で撮影した映像はその場でサーバーへアップロードされる。

引用・参考文献

朝日新聞電子版2016年8月5日付(<http://www.asahi.com/articles/ASJ8102FGJ70UTQP03R.html>、2016年9月28日検索)

三菱自動車京都 バドミントン部男子



ダブルスの吉川改(右)・疋田聖也(左)ペア

京都のバドミントン界で、男女を通して初めて日本の最高峰「S/Jリーグ」(旧日本リーグ1部)でプレーする三菱自動車京都・男子チームを紹介

三菱自動車京都バドミントン部は1959年創部だ。同競技の日本リーグは1979年に発足(9年から1、2部制)したが、三菱自動車は、その下部のチャレンジリーグで活動していた。2010年にチャレンジリーグで1位になり、日本リーグ2部最下位チームとの入れ替え戦にも勝って、念願の昇格を果たした。

2011年から加入した2部リーグ5年目の2015年、高木孝一郎監督(高松商高)龍谷大は「他のチームに比べて選手はぐっと若く、元気があつた」と、手ごたえを感じていた。結果は全勝1位となり、1部リーグ最下位の東北マークス(宮城県)との入れ替え戦に勝ち、初の1部昇格をもぎ取った。

1部リーグは2016-17シーズンから「S/Jリーグ」と改称、11月5日から2月12日まで、8チーム総当たりリーグを行った。対戦は1単2複の3ポイント制。三菱自動車は7戦全敗だったが、シングルの常山明良選手が

2勝、ダブルスの吉川改・疋田聖也ペアが別の試合で1勝をあげ、課題と展望を見つけた。日本リーグと改称した2部の1位・東北マークスとの入れ替え戦に再び勝ち、「S/J」に残留した。

2017-18シーズンは11月4日に開幕、来年2月4日まで続く。1月21日には京都・島津アリーナで金沢学院クラブとの対戦が決まっている。「会社も応援してくれており、京都のバドミントン全体のためになる活動を今後も続けたい」と高木監督は意気込む。

来年春季には、地元大学から有力選手が入部する予定。高木監督は「5月の遠征では日本代表クラスの選手たちとの合同練習や試合で自信をつけた。ミスは恐れず、若さと勢いで2シーズン目は、まず1勝とチームのムードを高めている。」



シングルの常山明良選手



「年齢と栄養摂取」

びわこ成蹊スポーツ大学 准教授 武田哲子

体格指数 肥満 **25**以上 標準 **18.5**以上**25**未満 痩せ **18.5**未満

(Body Mass Index: BMI) ※

※BMI = 体重 ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

年齢に応じた栄養摂取の考え方は?

個人に合った食事量を考える際には、まず「基礎代謝量(安静状態で代謝される最小のエネルギー量)はどれくらいか、身体活動量はどれくらいか」ということを考えます。その中で年齢の影響を受けやすいのは基礎代謝量です。基礎代謝量は筋肉量の減少によって低下するため、特に筋肉量が低下しやすい高齢期では食事量を減少させるのが一般的です。一方で、身体活動量は個人差が大きく、よく運動する人であれば当然必要なエネルギー量が多くなり、食事量も増やす必要があります。このことから、同じ身体活動量であれば年齢に応じて必要な食事量は少なくなると言えますが、実際には今現在どれくらいの体重で、どれくらいの活動量であるかによって食事量が決まると言えます。

成長期のアスリートは?

成長期には身体活動によって消費する分に加えて、骨や筋肉量の成長のために必要な栄養もとる必要があります。そのため、例えば身長が伸びているときは体重が増えるのが当然ですから、体重が増加するくらいの食事量を確保する必要があります。食事の中でも、身体づくりに必要な主菜(肉・魚・卵・豆製品)は毎食とることを心がけ、さらに乳製品も1日1~2回程度はとるようにするとよいでしょう。食事量が十分でない、身長伸びはみられるものの、体重は変化しないという場合もあります。また、その状態が続くと、そのうち身長伸びも止まってしまう可能性があるので注意しましょう。

成人~高齢アスリートは?

成人期以降では、体格指数(Body Mass Index: BMI)を参考に、標準体重が維持できるような食事量をコントロールするようにします。身体活動量が多ければ必要な食事量も多くなるので、体重が減り過ぎないように観察しながら自分に合った食事量にしましょう。最近では、若い頃より積極的に運動しているというような活発な高齢者も増えています。そのような方たちは、年齢のことを気にしてお肉を食べるのを控えよう...などと考えず、毎日3食、主食も主菜を欠かさず食べ、骨密度や筋肉が減らないように注意しましょう(ただし、血圧や血糖値が高い方は医療機関の指示に従いましょう)。80歳を超えてもまだまだ現役というような「超高齢アスリート」の食生活を見てみると、朝からごはんやお肉をもりもり食べているのが共通点です。成人期以降では、年齢による変化というよりも生活習慣の違いが必要な食事量に最も影響します。食事量を減らすというよりは、「たくさん運動してたくさん食べる」ということを心がけた方が心身の健康のためにおすすめです。

◇ 京都のスポーツのメッカ、西京極では、さまざまな競技で名勝負を繰り広げてきた。その足跡を紹介する。

京都選抜 VS 東洋工業 第1回京都招待サッカー 1966年3月20日

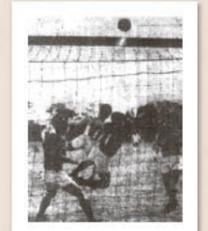
東京五輪から2年後の1966(昭和41)年3月20日、西京極競技場は8,500人の観衆(主催者発表)で埋まった。京都蹴球協会(現府サッカー協会)など主催の第1回京都招待サッカーのキックオフだ。京都出身のトップ選手を集めた「京都選抜」が、その年の日本一「東洋工業」と対戦した。試合は東洋工業が2-0で賞銀を見せたが、観客は京都の「ドリームチーム」の健闘を称えた。

翌年の第2回は2月11日、西京極競技場で第1回と同じカード。京都選抜は1点を先行されたが、釜本茂選手の同点ゴールで引き分けた。

京都招待サッカーは、その年の日本リーグ優勝チームを京都選抜が西京極競技場に迎える、という基本形で毎年続く。このカード以外にも、日本代表とハンガリーチームの対戦(第15回)などもあった。

日本リーグがプロのJリーグに発展することになり、京都招待サッカーは1991(平成3)年の第26回を最後に終わった。

第1回の京都選抜・先発イレブンは次の通り(敬称略)。GK=岡本 ▽FB(DF)=長岡、嶋谷 ▽HB(MF)=寺崎、大西、木村 ▽FW=清水、継谷、釜本、二村、辻



第1回京都招待サッカー (1966年3月21日京都新聞朝刊より) =西京極競技場(当時)

あの一戦 西京極 名勝負 第1回

加盟団体

(平成29年8月現在)

特定非営利活動法人 NPO京都市陸上競技協会

京都市水泳協会

京都市ソフトテニス連盟

京都市卓球協会

京都市バレーボール協会

京都市バスケットボール協会

特定非営利活動法人 京都市サッカー協会

京都市軟式野球連盟

京都市柔道連盟

京都市剣道協会

京都市パドミントン協会

京都市相撲連盟

京都市弓道協会

京都市ソフトボール協会

京都市テニス協会

京都市ハンドボール協会

京都市なぎなた連盟

京都市ボウリング協会

京都市自転車競技連盟

京都市ウエイトリフティング協会

京都市空手道連盟

京都市アーチェリー協会

京都市ゲートボール連合

京都市ゴルフ協会

京都市ホッケー協会

京都市武術太極拳協会

京都市ベタンク・ブール連盟

京都市ターゲット・バードゴルフ協会

京都市合気道連盟

京都市スケート連盟

京都市オリエンテーリング協会

京都市ダンススポーツ連盟

京都市ラグビーフットボール協会

京都市スキー協会

サニースポーツクラブ京都

京都市グラウンド・ゴルフ協会

JAWA京都市アームレスリング連盟

特定非営利活動法人 京都府ウオーキング協会

特定非営利活動法人 京都ポールルームダンス振興協会

公益社団法人 日本3B体操協会京都府支部

一般社団法人 京都野球協会

京都府山岳連盟

京都市スポーツ少年団

編集後記

京都の人と プロスポーツ文化

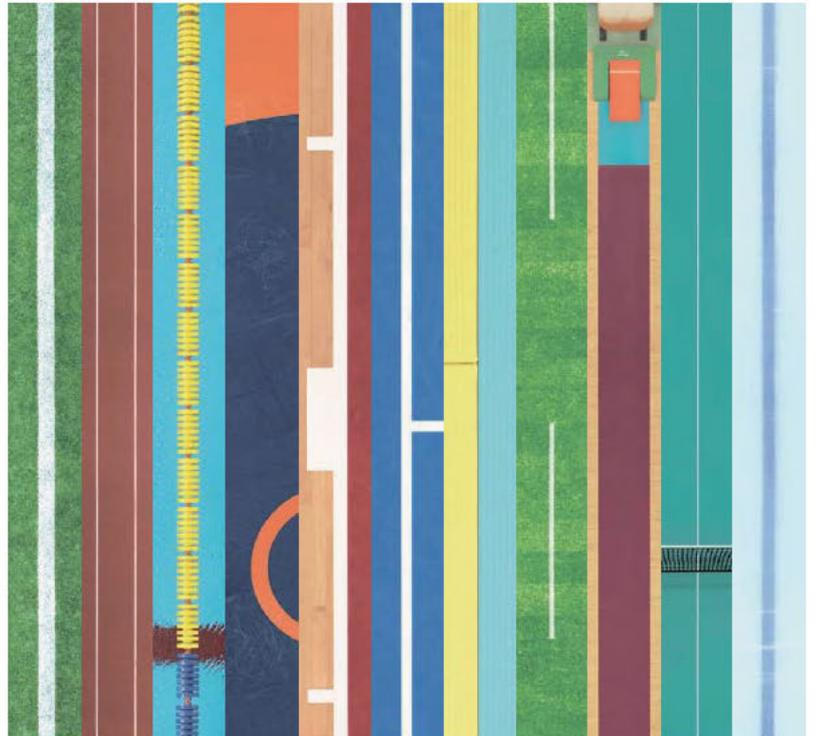
「京都の人は何か一つのこと
みんなで熱くなるのが苦手だか
ら」。県民性という視点でその土
地のプロスポーツ文化が語られる
とき、残念ながらここ京都では、

その特徴的なお国柄をポジティブ
な要素として捉えられることが多
くないように感じます。

日本ではサッカーのJリーグが
それぞれのチーム名に地域の名前
を冠したことによって、プロス
ポーツは「町と町の戦い」という
意識が定着してきました。ハンナ
リーズ、サンガ、フローラは、そ
れぞれの競技で私たちの町を背
負って日々戦っています。自分た
ちの町を想う気持ちに「特別なも

の」がある京都の人が、町のプラ
イドをかけて戦うプロスポーツの
真の魅力に気付いたとき…。その
うねりは私たちの想像をはるかに
超えるものになる、そう確信して
います。

まずは次の週末、「キョウト」
と叫びに西京極に来ませんか。プ
ロスポーツを応援する、というこ
とは、この町をもっと好きになる
ということに他なりません。



誰もが世界一になれるわけでもない
誰もが日本代表になれるわけでもない
それでも人はスポーツをする
昨日の自分に追い越されないために
明日の自分を追い越すために
スポーツに鍛えられた人生は
勝っても負けても きっと負けない

スポーツは、
自分を超越するためにある。

スポーツくじ



スポーツくじ (toto・BIG) の収益は、日本のスポーツを
育てるために使われています。
www.toto-dream.com www.toto-growing.com
※19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁止されています。払戻
金も受け取れません。運営・販売・独立行政法人日本スポーツ振興センター